



## Psychological adjustment and its relation to academic motivation and future anxiety of female students at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil

Shanga Sleman Omar and Bekhal Ghafur Shareef\*

College of Physical Education and Sports Sciences Salahaddin – University, Erbil, Iraq

### Article info.

#### Article history:

Received in revised form: 17/4/2023

-Received: 28/3/2023

-Accepted: 17/4/2022

-Available online: 30/6/2023

#### Keywords:

- psychological adjustment
- academic motivation
- future anxiety
- female students
- sport sciences

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The research aims to:

1- Identify psychological adjustment, academic motivation and future anxiety of physical education and sport sciences female students at Salahaddin University / Erbil.

2- Identify the relation between psychological adjustment, academic motivation and future anxiety of female students at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil.

The researchers used the descriptive correlational method, the scales of (psychological adjustment, academic motivation and future anxiety) were used. The sample consisted of (139) male and female students in four academic grades.

Conclusions:

1- There is significant difference between mean and hypothetical average of all the scales in advantage of means of female students of all grades at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil.

2- The results show nonsignificant relation between psychological adjustment and academic motivation scales of physical education and sport sciences – female students in Salahaddin University / Erbil.

Recommendations:

1- Taking advantage of (psychological adjustment, academic motivation and future anxiety) scales for conducting further studies.

2- Reducing future anxiety level of female students throughout lectures and workshops that takes place at colleges.

\* Corresponding Author: [Shanga.omer@su.edu.krd](mailto:Shanga.omer@su.edu.krd) , College of Physical Education and Sports Sciences - Salahaddin University .

## التكيف النفسي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - أربيل

### تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

م.د شنكة سليمان عمر/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.

م.د بيخال غفور شريف/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.

### الكلمات المفتاحية

- التكيف النفسي

- الدافعية الأكاديمية

- قلق المستقبل

- الطالبات

- علوم الرياضة

### الخلاصة:

هدف البحث إلى

1- التعرف على التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

2- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، تم استخدام كل من مقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل، وتكونت عينة البحث من (139) طالبة من طالبات الكلية. وتم التوصل إلى بعض الإستنتاجات أهمها:

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

وأوصت الباحثتان بما يأتي:

- الاستفادة من مقياسي التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية من أجل إجراء دراسات أخرى.

- العمل على تخفيض مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات من خلال المحاضرات أو الندوات التي يتم إجراؤها في الكليات.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

إن التكيف هي أن يتواءم الفرد مع المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في حياته وفي بيئته نتيجة أداء واجباته أثناء دراسته، وهي التوافق مع مطالب الحياة الضاغطة، فهذه المطالب تكون نفسية وإجتماعية، وتظهر من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد وزملائه في الدراسة والتي تؤثر في تكوينه السيكولوجي.

وتحقيق التكيف بمختلف أنواعه يختلف من طالب إلى آخر تبعاً لتوظيفه النفسي، وذلك من خلال الآليات الدفاعية التي يتبناها للتعامل مع المجتمع، وتعد الآليات الدفاعية من أهم الخصائص التي تتم وتدل على صحة التكوين السيكولوجي للفرد، بحيث تؤدي آليات الدفاع دوراً أساسياً في مجال تكيف الفرد، ذلك أن تفسير الكثير من عناصر السير النفسي يركز عليها ويتضح من خلالها، فهي إحدى المجالات التطبيقية لنظرية التحليل النفسي.

وبما أن طلبة الجامعات وخاصةً أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتعرضون إلى نفس المواقف والضغوطات كأقرانهم من طالبات الأقسام الأخرى بعد تخرجهم، ونتيجة عدم وجود فرص التعيين لغالبية الطالبات أصبح العديد من الطالبات الذين لم يتخرجن لا يملكون الدافعية الكافية للإستمرار بنفس الحماس في الدروس.

تعد الدافعية من الموضوعات المهمة التي نالت إهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس التربوي لأهميتها في تفسير سلوك الطالبات والإختلافات بينهن في مواقف التعلم المتباينة، وبالرغم من تشابه إستعداداتهن وقدراتهن فهي شعور داخلي ينشط سلوك الطالبات، ويوجهه لتحقيق أهدافها من خلال تحفيز جهودهن ومتابعتهم للمهام بمثابة وإصرار، مما يدعم شخصيتها وشعورها بالمسؤولية نحو الدراسة، وبجانب تحديدها لنواتج التعلم حيث ترتبط بصورة موجبة بالتحصيل الدراسي، فالطالبات المندفعات للتعلم هن الأفضل تحصيلاً من الطالبات ذوي الدافعية المنخفضة، ومن ثم يمكن تفسير الاختلافات في العديد من جوانب سلوك الطالبات في ضوء الدافعية. (بغداد، 312، 2018)

وأن الدور الذي تلعبه الدافعية في السلوك وكيفية الإستفادة من هذا الدور، يؤدي الى إهتمام الطالبات بالدراسة و إقبالهن عليه، فضلاً عن شعورهن بمدى أهمية التحصيل الدراسي وعلى العكس تماماً، فإن عدم فهم أهمية الدافع في توجيه سلوك المتعلم قد يؤدي الى شعور الطالبات بالملل والتعب في دروسهن. (كراجه، 1997، 205). وتعد الدافعية أيضاً من العوامل المهمة لقدرة المتعلم على الإنجاز والتحصيل لكونها على علاقة بالمتعلم فتقوم بتوجيه إنتباهه على النشاطات التي تؤثر في سلوكه وتحثه على العمل والمثابرة بشكل فعال، وإن إستثارة دافعية الطالبات تجعلهن يمارسن نشاطات معرفية خارج نطاق العمل الدراسي وفي حياتهن المستقبلية (الحيلة، 2000، 232). وكذلك لها أهمية في زيادة إنتباه الطالبات وزيادة إندماجها في الأنشطة التعليمية وتركيز عزوه في نجاحه وفشله الى عوامل داخلية، وسيطرته على العوامل المؤثرة في إنجاز مهمة التعلم، ويسهم ذلك في زيادة جهده وسيطرته على خبرات التعلم ويزيد دافعيته (Deci&Ryan, 1990, 39).

أن إثارة الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات تجعل عملية تعلمهن أكثر فاعلية وعملية تفاعلهن أكثر إيجابية، وكذلك تزيد من حماسهن للإشتراك في مواقف التعلم الدراسي، فالدافعية الأكاديمية هي توجه يعبر عن رغبة الطالبات للإستمرار في أنشطة التعلم من أجل التعلم ذاته، وبذل المزيد من الجهد والمثابرة للتغلب

على المهام الصعبة والإستمتاع بالتعلم وإتقان المهام من خلال تنمية شعورها بتحمل مسؤولية تعلمها، حيث يُفسر كثير من أداء الطالبات وإقبالها على أداء المهام وأنشطة التعلم في ضوء الدافعية الأكاديمية (زكريا، ومحمد، 2017، 367-416).

وعندما لا تكون لدى الفرد الدافعية الكافية لأداء واجباته تكون لديه القلق من أداء واجباته من خلال تساؤله لنفسه هل يستمر في الأداء أم يتوقف، إذ يعد القلق من الإضطرابات النفسية الكثيرة الإنتشار في عصرنا الحديث وسمة بارزة من سماته ، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات إجتماعية سريعة، أدت بدورها الى تعقد أدوار الأفراد ومسؤولياتهم الحيوية وشيوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من الحياة والمستقبل. (العكايشي ، 2000 ، 7)

ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح على إعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً كبيراً بسبب المطالب المتعددة لإستيعاب تغيراته، كما أن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالبة في حياتها الدراسية لها أثر واضح على شعوره بالقلق.

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة لطالبات الجامعة في تعلمهن ودراستهن وتكوينهن العلمي والعملية ونضج شخصياتهن وقدراتهن على التخطيط، وإتخاذ القرارات لحياتهن المستقبلية والمهنية، وأصبح المرحلة الأخيرة في الكلية مصدراً للضغوط والقلق لدى الطالبات لأنها الفاصل في حياتهن من المجال التكويني الأكاديمي الى المجال العملي المهني، ويعد قلق المستقبل حالة من عدم الإرتياح والتوتر والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالبات بعد تخرجها من الجامعة. (المحاميد والسفاسفة ، 2007 ، 9)

لذا إن أهمية إختيار الطالبة على نحو ما لديها من القدرات وإمكانيات وإلا تصبح تطلعاته وطموحاته مجرد آمال خامدة تظل حبيسة في صدر صاحبها وتؤدي الى الإحباط والفشل.

حيث تكمن أهمية البحث في الكشف عن العلاقة بين التكيف والدافعية الأكاديمية من جهة والتكيف وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جهة أخرى.

## 1-2 مشكلة البحث:

تعد تدني الدافعية من المشكلات التي تعاني منها الطالبات بشكل عام وطالبات الجامعة بشكل خاص، أي عدم جديتهن في الدراسة ومتابعة تحصيلهن الجامعي، والشعور بإنخفاض ميول التعلم، لذا تستدعي الإلتفات الى هذه المشكلة وإيجاد حل لها، لأن إنتشار هذه الحالة بين الطالبات تترك آثاراً سلبية لمستقبلهن وتترك هذه الآثار السلبية الى الأجيال الأخرى (العنوان والعطيات، 2010، 684-685). وبما إن الباحثان يعملن كمدرسات فقد لاحظن من خلال علاقتهن ولقاءهن بالطالبات بأن أغلبية طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهن إنخفاض في مستوى التكيف والدافعية وخصوصاً في المرحلة الأخيرة لأنهن يشعرن

بعدم وجود وظائف حكومية وأهلية في تخصصاتهن وقليلة الحصول على فرص العمل في مجتمعنا ولهذا يصبح أكثر شيء تتخوف منها هي مستقبلها بعد تخرجها من الجامعة.

وهنا شعرت الباحثتان أن هناك عوامل أخرى منها تدني الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات، وبالتالي شعورهن بالقلق من المستقبل وإنخفاض في مستوى الطموح. ولهذا يستدعي الالتفات الى هذه المشكلة بجدية لأن هذه الظاهرة وتعمقها وإنتشارها بين الطالبات تترك آثاراً سلبياً عليهن وعلى مستقبلهن، ويضعف تحقيق أهدافهن المستقبلية لديهن.

واستناداً الى ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي؟

ماهي العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات صلاح الدين- أربيل، وهذا ما يسعى البحث الحالي للإجابة عنه.

### 1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

2- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### 1-4 فرض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للتكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 1/4/2022 ولغاية 20/11/2022

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### 3- إجراءات البحث:

### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان للدراسة الحالية المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة كونه "يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع ومحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة" (علاوي وراتب، 140، 1999).

### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

تتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين- اربيل للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهن (139) طالبة، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم استبعاد (8) طالبات لعدم الإجابة على المقاييس، أي أن عدد العينة الكلي الحقيقي للبحث بلغت (122) طالبة وتم استبعاد طالبات التجربة الإستطلاعية أيضاً والتي تم إختيارهن من المراحل الأربعة لاجراء الثبات عليهن والبالغ عددهن (9) طالبات، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين عدد المجتمع والعينة

المرحلة	عدد الطالبات في كل مرحلة	عدد العينة التي تم إختيارها	عدد الذين إجابوا على الإستمارة	عدد الذين لم يجيبوا على الإستمارة	أفراد التجربة الإستطلاعية
الأولى	31	29	27	2	2
الثانية	27	24	24	—	3
الثالثة	36	34	32	2	2
الرابعة	45	43	39	4	2
المجموع	139	130	122	8	9

### 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثتان الوسائل والأدوات المطلوبة والضرورية التي تساعد الباحثتان للوصول الى البيانات المطلوبة لحل مشكلة وتحقيق أهداف البحث.

### 3-3-1 مقياس التكيف النفسي:

إعتمدت الباحثتان مقياس (ملال خديجة، 2017) والمقياس يتكون من (41) فقرة، موزعة على (6) أبعاد أساسية هي: التكيف النفسي (9) فقرات، التكيف الأسري (10) فقرات، التكيف الاجتماعي (7) فقرات، التكيف الدراسي (8) فقرات، التكيف العاطفي (4) فقرات، التكيف الصحي (3) فقرات، ويحتوي المقياس على نوعين من الفقرات، وهي الموجبة والسالبة، وأعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها الفرد هي (164) وأقل درجة هي (41)، لذا فإن درجة الحياد هي (102,5)، علماً ان المقياس يتكون من (28) فقره سلبية و (13) فقرة ايجابية وترتب نتائج المقياس بحيث الشخص الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد يكون تكيفه جيد، أما الأشخاص الذين تكون درجاتهم أقل من درجة الحياد يكون تكيفهم سلبي، وبدائل الإجابة هي (أبداً) وتأخذ الوزن (صفر) و(نادرا) تأخذ الوزن (1) و(أحيانا) تأخذ الوزن (2) و(غالبا) تأخذ الوزن (3) و(دائما) تأخذ الوزن (4) للفقرات الايجابية، وأما الفقرات السلبية فإن بدائل الإجابة هي (أبداً) وتأخذ الوزن (4)

و(نادرا) تأخذ الوزن (3) و(أحيانا) تأخذ الوزن (2) و(غالبا) تأخذ الوزن (1) و(دائما) تأخذ الوزن (صفر)، وأرقام الفقرات الايجابية هي: (1، 10، 12، 15، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 33)، وأرقام الفقرات السلبية هي: (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 13، 14، 17، 24، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41).

### 3-3-2 مقياس الدافعية الاكاديمية:

إعتمدت الباحثتان مقياس(عزيز، 2021)، يتكون المقياس من (53) فقرة موزعة على (3) مجالات للمقياس، وهي الدافع المعرفي من (18) فقرة، ودافع الإنجاز من (18) فقرة، وطموح الأكاديمي من (17) فقرة، والفقرات أكثريتها ذات إتجاه إيجابي وتدرج تحته ثلاثة مجالات مختلفة أما الفقرات السلبية هي (3، 15، 36، 39، 42، 45، 48، 51) وهي لمجال الطموح الأكاديمي، ولقد وضع خمسة بدائل للإجابة على كل مجال من مجالات المقياس وهي كالتالي: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، ولأجل إستخراج الدرجة الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في إجابته على فقرات المقياس البالغ (53) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (265)، وأدنى درجة هي (53)، أي أن درجة الحياض (159)، وتحسب درجة المستجيب فيه من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها في جميع الفقرات، ويشير الى أنه كلما إرتفعت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير الى أن الدافعية الأكاديمية مرتفعة، وكلما قلت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير الى أن دافعيته الأكاديمية منخفضة.

### 3-3-3 مقياس قلق المستقبل:

إختارت الباحثتان مقياس قلق المستقبل والذي أعده (المشيخي، 2009)، يتكون المقياس من (43) فقرة تتدرج تحته خمسة مجالات مختلفة لقلق المستقبل وبالنسبة لتقدير الدرجات، فيتم إعطاء المستجيب درجة واحدة إذا كانت إستجابته (لا تنطبق)، ودرجتان إذا كانت إستجابته (أحياناً)، وثلاث درجات إذا أجاب (تنطبق) بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس درجة قلق المستقبل أعلى درجة (129) أما أدنى درجة للمقياس هو (43). ودرجة الحياض (86)

وقبل تطبيق المقاييس الثلاثة على الطالبات تم ترجمة المقاييس الثلاثة إلى اللغة الكوردية من قبل مترجم ولإستخراج صدق الترجمة تم ترجمة المقاييس الثلاثة إلى اللغة العربية من قبل مترجم آخر وبعدها تم المقارنة بين المقاييس الأصلية والمقاييس المترجمة لمعرفة صحة ترجمة هذه المقاييس وقد ظهرت بأن ترجمة هذه المقاييس هي صحيحة وبذلك تم تطبيق المقاييس على الطالبات باللغة الكردية.

### 3-3-4 الاسس العلمية للمقياس:

### 3-3-4-1 الصدق:

تم عرض المقاييس الثلاثة على الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والقياس النفسي وقد إنتق الخبراء بنسبة (85%) وبذلك أصبح المقياس صادقاً. الملحق (1)

**3-3-4-2 الثبات:**

يعد الثبات مؤشراً ضرورياً للمقياس الموضوعي وقد تم إجراء ثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من طلبة الكلية التربية الرياضية على عينة عددهن (9) طالبة أختيرت عشوائياً وهن نفس أفراد التجربة الإستطلاعية، وقد كانت مدة التطبيق الأول والتطبيق الثاني أسبوعين ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على الاختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون فكان (0,80) لمقياس التكيف النفسي) و (0,84) لمقياس (الدافعية الأكاديمية) و (0,87) لمقياس (قلق المستقبل)، حيث تعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي ويمكن الاعتماد عليها.

**3-3-5 التجربة الاستطلاعية:**

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل أن يقوم ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته

وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (11-10-2021) على عينة من طالبات المراحل الأربعة عددهن (9) من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:-

1- الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس الثلاثة والتي هي (50) دقيقة لكل المقاييس-

2- مدى استجابة عينة البحث لمحتوى فقرات المقاييس-

3- الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية-

**3-6 التجربة النهائية:**

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2022/5/18 في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل، على الطالبات حيث تم شرح المقاييس بان يستجيبوا على جميع الفقرات بدون ترك اي من الفقرات، وقد تم ما أراد الباحثان للحصول على الجواب لكل الفقرات للمقاييس الثلاثة.

**3-7 الوسائل الإحصائية:**

تم استخدام النظام (spss-vertion 22) في تحليل النتائج بأعتماد ماياتي:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (ت) لعينه واحده، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.**

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي واختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig) في التكيف النفسي للطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	127.0370	5.80107	102.5	3.616	0.001	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	129.0417	6.21694		4.761	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	126.4063	5.70715		3.376	0.002	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	126.6154	5.38817		4.190	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي للمراحل (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (127.0370، 129.0417، 126.4063، 126.6154) على التوالي، وبانحراف معياري (5.80107، 6.21694، 5.70715، 5.38817) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.616، 4.761، 3.376، 4.190) وقيمة الاحتمالية (0.001، 0.000، 0.002، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الإحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (102.5) لمتغير التكيف النفسي، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وتعزو الباحثان هذه الفروق الى أن الطالبات تتمتعن بالتكيف النفسي نتيجة قبولهن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لأنها حلم أكثرية الطالبات القبول في هذه الكلية ودخولهن في بيئة أكاديمية جديدة يختلف عن بيئة المدارس وإحساسهن بنوع من الرضا نتيجة التمتع بالتححرر من بعض القيود التي كانت تعيدهن سابقاً في البيئة المدرسية، أي أنهن أشبعن أحد حاجاتهن نتيجة القبول في هذه الكلية لأنهن بمجرد التخرج من هذه الكلية تصبحن مدرسات في أحد المدارس الحكومية أو الأهلية وذلك لأن التكيف النفسي كما يشير إليه (الشاذلي، 2001) عن دسوقي بأنها "إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس، والإرتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متكيفاً إذا أحس التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات، وأجاد تناول رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضاً" (الشاذلي، 2001، 71). وكذلك قدرتهن على القيام بالعمليات العقلية والنفسية والاجتماعية والتي من خلالها تشعلن بالرضا والخروج من مرحلة المراهقة التي كانت مسيطر عليهن وإخضاعهن لرغبات الهو، أي تتمتعن بالتكيف النفسي والاجتماعي، مع قدرة الطالبات على التخفيف والحد من الضغوط النفسية والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى التوافق (التكيف) النفسي للفرد والتعايش مع المواقف البسيطة التي تعمل كعوامل (منغصة) للحياة اليومية التي تعيشها الطالبة،

إذ يؤكد (عبد الرحمن، 2001) بأن "الإرتفاع الملحوظ في درجة الشعور بالتوافق (التكيف) النفسي والإجتماعي والدراسي لدى الطلاب، تمثل نوعاً من الدعم المعنوي والمساندة التي تعمل على تحفيز قدرات الطلاب لمواجهة الصعوبات التي قد تؤثر في توافقهم (تكيفهم). (عبد الرحمن، 2001، 17)

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وإختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig)

في الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	191.3704	22.18480	159	7.582	0.000	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	185.3333	12.16076		10.608	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	188.6875	22.64372		7.417	0.000	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	190.1795	19.45558		10.008	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمتغير الدافعية الأكاديمية للمراحل (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (191.3704، 185.3333، 188.6875، 190.1795) على التوالي، وبأنحراف معياري (22.18480، 12.16076، 22.64372، 19.45558) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.582، 10.608، 7.417، 10.008) وقيمة الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الاحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (159) لمتغير الدافعية الأكاديمية، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بدافعية أكاديمية جيدة، وتعزو الباحثان هذه الفروق وتعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن أغلبية الطالبات لديهن دافعية أكاديمية عالية ويكونون مهتمين في مشاركة المحاضرات ويستمتعون في عملية إكتساب المعرفة ونمو المهارات التي يتعلمونها أثناء المحاضرات، والغاية هو الحصول على الشهادة والتخرج من الكلية، ويمكن أن يعود ذلك الى تأكيد إدارات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأعضاء هيئات التدريس بأنه على الطالبات بضرورة وجود الدافعية للتعلم كونهن سوف يكونون مدرسات في المستقبل، كما وأن الطالبات ذوي الدافعية الأكاديمية المرتفعة يحددون أهدافهم وينظمون ظروف تعلمهم نحو النجاح الأكاديمي (مطشر، ودريد، 2014)، وكذلك فإن إثارة دافعية الطالبات من العوامل التي تساعدن على نجاحهن الأكاديمي، حيث تجعل تعلمهن أكثر فعالية، وتفاعلهن أكثر إيجابية، وإستثارة دافعية الطالبات وتوجيهها تجعلهن يقبلن على ممارسة الأنشطة المعرفية، وهذا يؤدي إلى

إستغلال الطاقات الكامنة لديهن، ويعد توجيه الطلبة وإستثارة دافعيتهن وتحقيق مستويات مرتفعة من الأداء من أهم النقاط الواجب على المتعلمات التأكيد عليها. (أحمد، 2012، 1).

وعلى هذا فإن الدافعية تنتج جهداً مثابراً لدى الطلبة، مما يؤدي بهم الى تخطي الصعوبات والمشاكل التي يواجهونها منها الناحية الاقتصادية ومحاولة القيام بالعمل مما يجعلهم يحصلون على تحصيلهم ، كما أن الطلبة الذين يتمتعون بالدافعية يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوبون مع هذه التحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي، وفي أكثر الأحيان يتبين أنهم أكثر إهتمام وثقة وحماس في أداء المهام من أجل المرح أو التحدي. (Keung,et al,2012,54)

وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة (الصبيحة، 2013)، ودراسة (العلوان والعطيات، 2010)، ودراسة (نعمة، 2010).

2-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وإختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig)

في قلق المستقبل لدى الطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	95.8519	7.71464	86	6.636	0.000	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	92.8333	4.85142		6.900	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	90.1875	7.41593		3.194	0.003	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	91.2051	6.77915		4.795	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمتغير قلق المستقبل للمراحل (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (95.8519، 92.8333، 90.1875، 91.2051) على التوالي، وبأنحراف معياري (7.71464، 4.85142، 7.41593، 6.77915) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (6.636، 6.900، 3.194، 4.795) وقيمة الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.003، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الإحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (86) لمتغير قلق المستقبل، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بقلق المستقبل، وتعزو الباحثان هذه النتيجة لأن الطالبات في هذه الكلية بأنهن كلما يفكرن بمستقبلهن المهني والوظيفي يشعرن بالإرتباك والحيرة وعدم الأمان لمستقبلهن المهني، حيث أن وجود فرص العمل ليس بشكل كاف ومتوفر سواء في القطاع الحكومي

أو القطاع الخاص وخاصةً في السنوات الأخيرة وهذا يؤدي إلى القلق من المستقبل والشعور بخيبة الأمل والتوتر وعدم الإرتياح في مستقبلهن الدراسي عندما يفكرن بها، وهذا يؤثر على نظرتهم إلى الحياة بنظرة تشاؤمية لعدم وضوح الرؤيا للمستقبل، لأن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب وتعطل أدوارهن وتمنعهن من إتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول إلى صياغة أهداف واضحة في ظل التغيير السريع في المجتمع، إذ إن هناك عوامل كثيرة تؤثر عليهن، فالمستقبل لدى الطالبات مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها وهو مكون رئيسي لسلوك الشخص، وعدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى وهذا كله يرتبط بالإفتقار إلى منظور زمن المستقبل، وقد يصاب الفرد بالإحباط أو الإنسحاب، وزيادة القلق لدى الطالبات يجعلهن غير قادرات على إتباع التعليمات التدريسية وتنظيم العمل داخل الجامعة مما يؤثر على بيئة التعليم لديهن. وهذا ما تتفق مع دراسة (معشي، 2012) و (المصري، 2011) و (حسن، 1999) و (أبو زيد، 1992).

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (5) العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	التكيف النفسي	122	127.1311	5.74377	-0.095	0.299	غير معنوي
2-	الدافعية الأكاديمية	122	189.0984	19.71005			

يتبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي (127.1311) والانحراف المعياري (5.74377)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الدافعية الأكاديمية (189.0984) والانحراف المعياري (19.71005)، وقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0.095) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.299) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذ لا توجد علاقة معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية.

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (6) العلاقة بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة

غير معنوي	0.211	-0.114	5.74377	127.1311	122	التكيف النفسي	-1
			7.08680	92.2869	122	قلق المستقبل	-2

يتبين من الجدول (6) بأن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي (127.1311) والانحراف المعياري (5.74377)، وبلغ الوسط الحسابي لمتغير قلق المستقبل (92.2869) والانحراف المعياري (7.08680)، وقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0.114) وقيمة الاحتمالية (0.211) وبما أن الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة ((0.05)) إذاً هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والقلق النفسي، وتعزو الباحثان النتيجة الى أن هذه النتيجة تبدو الى حد كبير طبيعية بالنسبة لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأن خريجي هذه الكليات يرون أنه من الصعب ممارسة تخصصاتهم، نتيجة معرفتهم بأن الطالبات اللواتي تخرجن من هذه الكلية في السابق لم تسنح لهن الفرصة في التوظيف كمدرسات في المدارس وأنهن كلما فكرن بمستقبلهن يشعرن بالإحباط وعدم الأمان لمستقبلهن المهني، مما يؤدي الى القلق من المستقبل والشعور بعدم الإرتياح من مستقبلهن الدراسي عندما يفكرن بها، وهذا يؤثر على نظرتهم الى الحياة بنظرة تشاؤمية لعدم وضوح الرؤيا للمستقبل، لأن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بالهن وتعطل أدوارهن وتمنعهن من إتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول الى صياغة أهداف واضحة في ظل التغير السريع في المجتمع، حيث ان هناك عوامل كثيرة تؤثر عليهن، فالمستقبل لدى الطلبة مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها وهو مكون رئيسي لسلوك الشخص، وعدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى وهذا كله يرتبط بالإفتقار الى منظور زمن المستقبل، وقد يصاب الفرد بالإحباط أو الإنسحاب، وزيادة القلق مما يجعلهن غير قادرين على إتباع التعليمات التدريسية وتنظيم العمل داخل الجامعة مما يؤثر على بيئة التعليم لديهن.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

## 5-2 التوصيات:

- الاستفادة من مقياس التكيف النفسي من أجل إجراء دراسات أخرى .
- الاستفادة من مقياس الدافعية الأكاديمية من أجل إجراء دراسات أخرى.
- العمل على خفض مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات من خلال المحاضرات أو الندوات التي يتم إجراؤها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل .
- إجراء بحوث ودراسات أخرى تتناول موضوع التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية ومتغيرات أخرى.
- الإهتمام بشكل أكبر بالجانب النفسي للطلبة وإضافة دروس في مجال علم النفس لجميع مراحل كليات وأقسام التربية الرياضية.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- أبوزيد، نبيلة (1992): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين، دراسة إستطلاعية، مجلة علم النفس، العدد (24)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- أحمد، نبيل عبدالهادي (2012): التنشئة الإجتماعية وأثرها في الدافعية الأكاديمية الذاتية، مقالة منشورة، كلية التربية، جامعة المدينة العالمية، ماليزيا.
- الحيلة، محمد محمود (2000): الدافعية العامل المهم في التصميم التعليمي، مجلة الطالب، عمان.
- العكايشي، بشرى أحمد جاسم (2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد.
- العلوان، أحمد، والعطيات، خالد (2010): العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي، مجلة الجامعة الإسلامية، 18(2)، معان.
- المحاميد، عقلة شاكر، والسفاسفة، إبراهيم محمد (2007): قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد8، العدد 4، كلية التربية، جامعة البحرين.
- المشيخي، غالب محمد (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- المصري، نيفين عبدالرحمن (2011): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- بغدادي، مروة مختار (2018): فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج music في تنمية الدافعية الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، مجلد28، العدد 5، جامعة الإسكندرية.

- حسن، محمود شمال (1999): قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد 249.
- خديجة، ملال (2017): السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بو علي- الشلف.
- زكريا، حسني، ومحمد، أمل (2017): فاعلية التدريب على إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين الدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاهات نحو المدرسة لدى عينة من تلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 18، العدد 3.
- شاذلي، عبدالحميد محمد (2001) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مكتبة الجامعة، الاسكندرية.
- عبد الرحمن، جمال الدين محمد مزكى (2001): التوافق النفسي والإجتماعي والدراسي في أواسط طلاب جامعة المدينة العالمية - ماليزيا، كلية التربية-جامعة المدينة العالمية، ماليزيا.
- عزيز، شيرزاد احمد (2021): دراسة مقارنة الدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الرابعة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كوردستان - العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين - اربيل.
- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- كراجة، عبدالقادر (1997): سيكولوجية التعلم، ط1، دار اليازوري العلمية، عمان.
- مطشر، منتهى، ودريد، سوزان (2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية، والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 41.
- معشي، محمد علي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد (75)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- نعمة، حنان حسين (2010): اساليب التفكير وعلاقتها بالدافعية الاكاديمية الذاتية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- DECI, E, AND RYAN, R. (1990): *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*, New York, Plenum
- DECI, E & RYAN, R. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: human needs the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11.
- KEUNG,YAU HON; SHAN, KAN MAN & FONG, CHENG ALISON. (2012): *STRENGTHENING INTRINSIC MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN HONG KONG* *Advances In Management* Vol. 5 (11) Nov. (2012). P P54-60.
- Abu Zeid, Nabila (1992): The future outlook of university youth of both sexes, an exploratory study, *Journal of Psychology*, Issue (24), the Egyptian General Book Organization, Cairo.
- Ahmed, Nabil Abdel-Hadi (2012): Social upbringing and its impact on academic self-motivation, published article, College of Education, Al-Madinah International University, Malaysia.
- Al-Hila, Muhammad Mahmoud (2000): Motivation is the Neglected Factor in Instructional Design, *Student Magazine*, Amman.

- Al-Akaishi, Bushra Ahmed Jassim (2000): Future anxiety and its relationship to some variables among university students, unpublished master's thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- Alwan, Ahmed, and Al-Attayat, Khaled (2010): The relationship between academic intrinsic motivation and academic achievement among a sample of tenth grade students, *Islamic University Journal*, 18 (2), Ma'an.
- Al-Mahamid, Uqla Shaker, and Al-Safasfa, Ibrahim Muhammad (2007): Career future anxiety among Jordanian university students and its relationship to some variables, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Volume 8, Number 4, College of Education, University of Bahrain.
- Al-Mashikhi, Ghalib Muhammad (2009): Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition among a sample of Taif University students, PhD thesis, Umm Al-Qura University, College of Education.
- Al-Masry, Nevin Abdel-Rahman (2011): Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of academic ambition among a sample of Al-Azhar University students, unpublished master's thesis, Al-Azhar University, College of Education, Gaza.
- Baghdadi, Marwa Mukhtar (2018): The effectiveness of a training program based on the music model in developing academic motivation and academic achievement among university students, *Journal of the College of Education*, Volume 28, Issue 5, Alexandria University.
- Hassan, Mahmoud Shamal (1999): Anxiety about the future among young graduates from universities, *Journal of Gulf and Arabian Peninsula Studies*, No. 249.
- Khadija, Malal (2017): Psychological contexts and their relationship to the level of adaptation among university students, PhD thesis, Hassiba Ben Bou Ali University - Chlef.
- Zakaria, Hosni, and Mohamed, Amal (2017): The effectiveness of training on self-regulated learning strategies in improving academic self-motivation and attitudes towards school among a sample of gifted low-achieving students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Vol. 18, No. 3.
- Shazly, Abdel Hamid Mohamed (2001): Mental health and personality psychology, University Library, Alexandria.
- Abdul Rahman, Jamal Al-Din Muhammad Mazki (2001): Psychological, social and academic adjustment among students of Al-Madinah International University - Malaysia, College of Education - Al-Madinah International University, Malaysia.
- Aziz, Sherzad Ahmed (2021): A comparative study of academic motivation, future anxiety, and the level of ambition among fourth-stage students in some faculties of physical education and sports sciences in the universities of the Kurdistan Region - Iraq, master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, Salah al-Din University - Erbil.
- Allawi, Mohamed Hassan, and Rateb, Osama Kamel (1999): *Scientific Research in Physical Education and Psychology*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Karajah, Abdul Qadir (1997): *The Psychology of Learning*, 1st Edition, Dar Al-Yazuri Scientific, Amman.
- Mutashar, Muntaha, and Duraid, Susan (2014): Positive thinking and its relationship to academic self-motivation, and the attitude towards the teaching profession among students of faculties of education, *Journal of Educational and Psychological Research*, Issue 41.
- Maashi, Muhammad Ali (2012): Future anxiety of the student teacher and its relationship to some variables, *Journal of Educational and Psychological Studies*, Issue (75), College of Education, Zagazig University.

- Nema, Hanan Hussein (2010): Thinking styles and their relationship to academic self-motivation among university students, unpublished master's thesis, College of Education, Ibn Rushd, University of Baghdad.

## ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي لبيان مدى صلاحية المقاييس

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. عظيمة عباس سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
2	أ.م.د سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
3	أ.م. د آلان قادر رسول	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
4	أ.م.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
5	م.د ريان جمال علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة جيهان – أربيل

## ملحق (2) مقياس التكيف

الرقم	الفقرات	البدائل				
		ابدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
1	لدى الثقة بنفسي					
2	يتغير مزاجي دون سبب ظاهر					
3	اغضب لأتفه الأسباب					
4	اشعر بالحزن					
5	اشعر بالخوف					
6	ينفذ صبري بسهولة					
7	أشعر بالوحدة					
8	أشعر بالاحباط					
9	يضايقني شعوري بالنقص					
10	لدى ثقة بأفراد أسرتي					
11	أعرض للنقد من طرف أسرتي					
12	علاقتي طيبة مع أفراد أسرتي					
13	تحاول أسرتي السيطرة علي					
14	جو أسرتي مليء بالمشاكل					
15	تدعم أسرتي قراراتي و اختياراتي					
16	يتسم جو أسرتي بالمودة والتفاهم و الحوار					
17	أرغب في أن أترك المنزل					
18	توفر لي أسرتي الجو المناسب للدراسة					
19	اعتمد على أسرتي عندما تواجهني مشكلة ما					
20	علاقتي جيدة مع زملائي					
21	أشعر بالارتياح مع الآخرين					
22	أقبل نقد الآخرين لي بمرونة					

23	أشعر بالتقدير من طرف زملاني
24	أتردد في دخول مكان مكنظ بالناس
25	من السهل علي الاختلاط بالناس
26	أتشاجر مع الآخرين لأتفة الأسباب
27	أنا غير راض عن تخصصي الجامعي
28	أشعر بعدم الحماس للدراسة
29	تزعجني كثرة المحاضرات
30	يزعجني عدم توفر المراجع الجامعية
31	أجد صعوبة في فهم بعض المواد
32	قاعات التدريس غير ملائمة للتعلم
33	أنظم أوقات دراستي جيدا
34	أعاني من صعوبة التركيز أثناء الدراسة
35	تفشل علاقتي الإجتماعية مع زملاني بسرعة
36	أميل ألى أقامة علاقات عبر الهاتف والانترنت
37	أخاف أن تؤثر علاقتي الإجتماعية على مستقبلي
38	اعجز عن التعبير عن مشاعري للطرف الأخر
39	اواجه مشكلات صحية مختلفة
40	تستلزم صحتي الرعاية الطبية
41	أعاني من الأرهاق والتعب

ملحق (3)  
مقياس الدافعية الاكاديمية

ت	الفقرات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	أفضل الاعتماد على نفسي أثناء أدائي لواجباتي الدراسية .					
2	أسعى الى التفوق بصورة مستمرة.					
3	أشعر أن مستوى دراستي الحالية أقل من أمنياتي العلمية.					
4	أبدأ واجباتي الدراسية في مواعيدها دون تأخير.					
5	أكافح من أجل الوصول الى هدفي.					
6	أرغب أن أكون من الأوائل في السنة الدراسية.					
7	أطلع على بعض المواضيع العلمية حال إنتهائي من تحضير واجباتي الدراسية.					
8	أهم بنتيجة دراستي ولا ينصب إهتمامي على النجاح فقط.					
9	أضع لمستقبلي الأكاديمي خططاً باستمرار.					
10	التقط الأفكار الجديدة التي تثير الرغبة والبحث والتقصي عن الحقائق في دروسي.					
11	أرفض الإستسلام بسهولة بين زملاني الطلبة					
12	أعتمد كل الفرص المتاحة لي للتفوق في المواد الدراسية.					
13	أشعر بالسعادة عند إنجازي نشاطاً علمياً.					
14	أتحمل مسؤولية أعمالي.					
15	ينتابني القلق والإنزعاج لعدم حصولي على مستوى دراسي عال بين زملاني.					
16	أستفيد من سبل الحديثة في الحصول على المعرفة(كالانترنت).					
17	أهتم بالحاضر وأترك المستقبل للظروف.					
18	أتجنب منافسة زملاني في الصف الدراسي.					
19	أندفع تلقائياً لتقصي الإجابة عن الاسئلة التي تثار في الصف.					

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
20	أشعر بالسعادة حين أقوم بالدراسة دون رقابة.					
21	أبذل قصارى جهدي لأكون أفضل من زملائي في دراستي.					
22	أحاول الإلمام بكل ما يتعلق بتخصصي الدراسية.					
23	ينقص حماسي لأداء الأعمال التي لا يقابلها مردود مادي.					
24	أتطلع لتحقيق ما هو أفضل في حياتي.					
25	أتقبل أفكار أساتذتي كي تزيد معرفتي.					
26	أشعر بالفخر بأعمالي في الجامعة والمنزل.					
27	أسعى لتجاوز العقبات التي تعترضني في الدراسة.					
28	لدي القدرة على التغلب على الصعوبات الدراسية التي تواجهني.					
29	عندما أحصل على درجة واطئة أدرس بجد لأحصل على درجة عالية في الامتحان المقبل.					
30	أخطط لمستقبلي وأسعى لتحقيق أهدافي.					
31	أسعى لأكون دائماً في مستوى الطلبة المتفوقين.					
32	أشعر بالراحة عندما أنهي واجباتي المدرسية بالكامل.					
33	أشعر أن قدراتي تؤهلني للنجاح والتفوق.					
34	لا يهمني ما أبذل من وقت وجهد إن كان ذلك يساعدني على النجاح.					
35	أبذل جهداً كبيراً لأفهم المواضيع الدراسية.					
36	أتردد في الاستفسار عن الأمور التي أجهلها.					
37	أحاول تطبيق المعرفة التي أحصل عليها					
38	أحب النشاط والعمل داخل الكلية					
39	أعتقد أن الحظ يلعب دوراً كبيراً في حياة الإنسان.					
40	لدي رغبة على فهم وتفسير ما يقوله المدرسون.					
41	أرغب في تطوير قابليتي العلمية والثقافية.					
42	ينتابني اليأس إذا سارت الأمور عكس ما أتوقعه.					
43	أتردد إلى مكتبة الكلية لإضافة المعلومات إلى معلوماتي السابقة					
44	لدي رغبة شديدة في طلب العلم.					
45	أعتقد إن مستقبلي العلمي محدد ولا أستطيع تغييره.					
46	أحاول إعادة المهارة التي تعلمتها لأكثر من مرة لكي أتقنها.					
47	أرغب بجد في تنمية معلوماتي.					
48	أجد أن كثيراً من أهدافي مستحيلة التحقيق.					
49	أحاول إعادة شرح المحاضرة لأكثر من مرة لترسيخ المعلومة.					
50	أجتهد وأثابر في دروسي لتطوير نفسي.					
51	أبتاطاً في تطوير معارفي وتعلم الأشياء الجديدة.					
52	أهتم بمعرفة أسباب فشل الآخرين في الكلية.					
53	أحب أن أحقق مستوى أفضل في التفوق العلمي.					

## ملحق (4) مقياس قلق المستقبل

ت	الفقرات	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
-1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.			
-2	أخشى الفشل في المستقبل.			
-3	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب.			
-4	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.			

ت	الفقرات	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
-5	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة والحيوية .			
-6	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر بالمستقبل .			
-7	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق .			
-8	يزعجني ازدياد تكاليف وأعياء الزواج .			
-9	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .			
-10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات .			
-11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي .			
-12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة .			
-13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة .			
-14	أشعر بالشك والإرتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل .			
-15	أعاني دائماً من بعض الإضطرابات في المعدة.			
-16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي .			
-17	أخشى من أن تتغير حياتي الى الاسوأ في المستقبل .			
-18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل .			
-19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .			
-20	أعاني في ضيق من التنفس .			
-21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل .			
-22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاوم .			
-23	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع .			
-24	أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن .			
-25	أعاني من إضطراب في النوم .			
-26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري .			
-27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت .			
-28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي .			
-29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .			
-30	أشعر بسرعة نبضات القلب .			
-31	أشعر إن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة .			
-32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .			
-33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي .			
-34	أشعر بالضيق والحزن وإنشغال الفكر .			
-35	أعاني من صداع مستمر .			
-36	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل .			
-37	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات .			
-38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج .			
-39	أشعر بعدم القدرة على إتخاذ القرارات .			
-40	يتصيب مني العرق دون سبب واضح .			
-41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.			
-42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.			
-43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم .			